



TAJINE DE LÉGUMES

Un accompagnement réconfortant, plat printemps

 25 minutes

 1 heure

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 600 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (240 g)
- 10 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 400 grammes de navet, pelé, cru
- 200 grammes de carotte, crue
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 6 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (60 g)
- 150 grammes de céleri branche, cru
- 5 cuillères à soupe de persil, frais (25 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 25 grammes de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 6 grammes de poivre noir, poudre
- 6 grammes de paprika
- 6 grammes de curcuma, poudre
- 6 grammes de cumin, poudre
- 6 grammes de ras el hanout, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincer en petits morceaux l'oignon
- 2° Dans une cocotte ou un faitout, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et le faire revenir à feu doux. Remuer régulièrement
- 3° Faire fondre un bouillon cube déshydraté dans 25 cl d'eau bouillante.
- 4° Laver, éplucher et couper les pommes de terre et les navets en gros morceaux. Couper les branches de céleri en lamelles. Réserver.
- 5° Ajouter les pommes de terre, les navets et les branches de céleri dans le faitout. Arroser d'un peu de bouillon (environ 1/3), couvrir et laisser absorber le liquide lentement.
- 6° Laver et couper les courgettes. Eplucher les carottes et les couper en lamelles assez épaisses. Ciseler le persil et la coriandre.
- 7° Les ajouter dans le faitout, ainsi que les tomates pelées, l'ail et les épices. Verser le reste de bouillon.
- 8° Laisser mijoter à couvert pendant 35 min environ (cuisson à surveiller selon texture des légumes désirée).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (167 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	101 kcal	5 %
PROTÉINES	2 g	3 g	5 %
GLUCIDES	8 g	14 g	5 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	104 mg	173 mg	7 %